



IX MARCHA SOLIDARIA

Alcantarilla, 10 de Mayo 2013

www.afade.es



C/ Carmen, 23
30820 Alcantarilla - Tlf 968 89 59 18
afade_alcantarilla@hotmail.com
www.afade.es

Declarada de utilidad pública con fecha 25/ 05 / 2005
Certificada en calidad: Enero 2009

Junta Directiva:

Presidenta: *Julia Fernández Sánchez*
Vicepresidenta: *Antonia Vicente Guzmán*
Secretaria: *Maribel Suárez Cubillana*
Tesorera: *Dolores Guzmán Menchón*
Vocal: *Francisco Huertas Hernández*

Dirección y Coordinación: Julia Fernández Sánchez

Redacción e Información: AFADe

Colaboradores: Rubén Carrión Martín
Félix Moreno Jara

Depósito Legal: MU - 1010 - 2005

Sumario

Editorial	3
Nuestras autoridades y el Alzheimer	5
Rincón Informativo	11
AFADe en Imágenes.	
Memoria de actividades	16
Nueva Sede AFADe	23
Agradecimientos	35

COLABORADORES CON LA IX MARCHA SOLIDARIA AFADe 2013

- | | | |
|----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| - TALLERES HERNANDEZ, S.A. | - EL PIERNAS | - VENTA EL PERETÓN |
| - COCA COLA | - CREMADES | - PANADERÍA GAZQUEZ |
| - EL POZO, S.A. - AGUADEUS | - PANADERÍA PUCHE ABELLÁN | - PAN DE SAN PEDRO PANADERÍA |
| - NESTLE ESPAÑA, S.A. | - PANADERÍA IGNACIA | - CARNICERIA HNOS. LÓPEZ |
| - JUVER | - PANADERÍA SALVADOR MENGUAL | - VALLE-PAN |
| - HERO ESPAÑA, S.A. | - GOLOSINAS DAMEL | - EMBUTIDOS DE BANDERA |



NUESTRO CERTIFICADO DE CALIDAD / RENOVADO EN 2011

Desde Enero de 2009, AFADe se convirtió en una de las pocas asociaciones de Familiares de Alzheimer de toda España, en poseer un certificado de calidad, según la Norma ISO 9001:2008, y la única en poseer dicha acreditación en toda la Región de Murcia.

Este certificado supone el compromiso de una entidad, de un grupo de profesionales y de una Junta Directiva, por asegurar la correcta prestación de una serie de servicios, asegurando la calidad de estos, y la profesionalidad de los trabajadores, y su intención constante de mejorar.

El logro de esta distinción, se basa en la implantación de un sistema de calidad; un sistema que ha supuesto el esfuerzo de un grupo de profesionales en su único afán por situar a AFADe, como una de las asociaciones referentes en toda la Región de Murcia en el tratamiento de la Problemática del Alzheimer.

Desde aquí, felicitamos a todos y cada una de las personas que han hecho posible obtener este certificado, porque ellos, con su esfuerzo y dedicación, han demostrado su gran compromiso para con el colectivo con el que trabajan.

POR FIN!!!



Por fin!!!!!!! ya estamos en el nuevo centro de día desde el día 8 de febrero. Quién dice que aunque persigas algo con verdadero ahinco nunca se cumple? yo os puedo asegurar que.... si verdaderamente creéis en ello desde lo más profundo de vuestro ser, se puede conseguir lo que sea, eso sí, insistiendo un año tras otro, tras otro.... así, 14 años, y como bien dice el refrán.... quien la sigue la consigue, y cuando entramos por la puerta, y vemos la mirada de los usuarios, en sus salas e instalaciones amplias, luminosas, ventiladas, cada cual para su propia actividad, sin necesidad de cambiar mobiliario ni adecuar el espacio que antes era lo que necesitábamos hacer, cuando estos días de lluvia han entrado desde el coche al centro sin necesidad de pisar agua, el corazón palpita como si se te saliera del pecho de haber conseguido algo tan necesario para su bienestar del día a día, y para que los profesionales que los atienden tengan una mejor infraestructura. Ya no pensamos en las dificultades que nos ha costado conseguirlo, sino en dar gracias una y otra vez para que podamos seguir prestando los mismos servicios y terapias que ahora prestamos, que nos sigan manteniendo lo que nos dan y que se puedan ampliar las plazas que nos faltan para que los usuarios que les interesa entrar en AFADE, lo puedan hacer sin necesidad de tener que irse una vez que están integrados, y adaptados aquí, porque le conceden la plaza en otro lugar. Si de verdad nos concienciáramos de lo penoso que resulta para ellos y su familia, intentaríamos por todos los medios que ésto no sucediera, estamos velando, protegiendo y prestando servicio a personas con una patología muy difícil, ¿cómo podemos obviar eso? ¿es tan difícil darle solución? Esperemos que pronto se pueda solucionar, porque es una cuestión de ¡urgencia! Estamos muy agradecidos por la buena acogida que ha tenido el centro, ya que es raro el día que no llama algún familiar pidiendo información, o vienen al centro, es un centro de referencia en la Región de Murcia tanto por sus instalaciones como por sus servicios especializados en Alzheimer y otras demencias, con una luz y color con mucha calidez.

Sólo deseamos que los que nos siguen desde el comienzo y nos ayudan en las actividades que realizamos no nos dejen de la mano, y sigan apoyando este bonito y necesario compromiso social con este colectivo que tanto lo necesita, mayores... Sí, sin identidad... Sí, pero con los mismos derechos y dignidad que una persona joven y lúcida, sin querer dramatizar... Sólo deberíamos hacer un ejercicio de vez en cuando y ponernos en el lugar de una persona con esta bendita enfermedad, solo así llegaríamos a conseguir entender sin necesidad que nadie lo explicara.

Gracias! gracias! gracias! a mi equipo, "aunque somos todos uno" cada día me sorprenden más... Este año tan durísimo que hemos pasado, hombro con hombro y esta noche, después de la gala y estar 14 horas trabajando, V, R, L, no se les borra la sonrisa de la boca, chicos por favor no me sigais!!!!!!! Os lo digo por vuestro bien, yo encantadísima y orgullosísima de teneros cerca de mí, (si os llegara como me siento) cuando sin pedirlo estais a mi lado... Pero reconozco que tengo una adicción al trabajo y AFADE que tendré que mirarme... en serio, ya estoy haciendome mayor y las fuerzas me flaquean, pero ahora tengo la certeza que AFADE está y seguirá por muchos años, con la misma esencia, el mismo objetivo y la misma mirada con la que se fundó, dejar de lado los intereses personales para dar respuesta al colectivo de Alzheimer y otras demencias que por lo cruda que es, necesita que se vele por ellos, solo con esa intención se fundó y debe seguir así, velar por la buena praxis y el origen en el lugar donde se trabaja, o se está de voluntario, es velar por uno mismo, ese es mi sentir.

Gracias por estar cerca.

JULIA FERNÁNDEZ SÁNCHEZ
-PRESIDENTA DE AFADE-

**AFADE-Alcantarilla, sus Socios,
Junta Directiva y Profesionales
desean al Pueblo de Alcantarilla y a
todos sus vecinos, unas felices y
entrañables Fiestas de Mayo!**



MONTIEL

visite nuestra



**Mobiliario de oficina Nuevo y de Ocasión
MURCIA - MADRID - CARTAGENA**

968 644 393

www.oficinasmontiel.com

AHORRE HASTA UN 70%



MÁS DE 4.000 M²
DE EXPOSICIÓN

**MÁS DE 4.000 PRODUCTOS DE
OCASIÓN EN PRIMERAS MARCAS**

vitra. Steelcase Fritz Hansen® HAWORTH®

BORDONABE HermanMiller dynamobel sedus

Wilkhahn Levira Permasa ofita



Transcurridos casi quince años desde que diera sus primeros pasos e iniciara sus actividades, la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y Demencias de Alcantarilla (AFADE-Alcantarilla) mantiene intactas la vocación de servicio, su determinación y el ánimo con que contribuye a luchar contra una de las principales enfermedades de nuestro tiempo, con una creciente incidencia en nuestra sociedad, como es la de Alzheimer.

Con sus actuaciones e iniciativas, AFADE nos demuestra día tras día que la suya es una tarea que compete a todos, no sólo a los familiares y seres queridos de los enfermos, quienes también más cercanamente sufren sus efectos. Nadie está a salvo de padecer una dolencia de tanto coste social, lo que acrecienta aún más la necesidad de contar con el conjunto de la ciudadanía y con la implicación, a todos los niveles, de los poderes públicos para poder afrontar con éxito, desde la unidad y la generosidad, el gran desafío que representa cada avance en la lucha contra esta enfermedad y sus consecuencias.

Para ello, resultan fundamentales las diferentes tareas que lleva a cabo AFADE-Alcantarilla, desde atender la gran demanda social de información sobre estas dolencias y su problemática concreta hasta ofrecer asesoramiento y orientación sobre los recursos sociales disponibles a los que poder recurrir, pasando por la difusión de aquellas noticias vinculadas con la enfermedad o los análisis y valoraciones de cómo incide el Alzheimer en entorno social y familiar de cada uno de los afectados.

Un trabajo ejemplar el de tan querida organización benéfica sin ánimo de lucro, del cual también se benefician y participan los profesionales sanitarios a través de no pocas iniciativas para la formación especializada de éstos, a las que hay que sumar las labores de captación, sensibilización e información del voluntariado -tan necesarias para un funcionamiento eficaz y continuado de instituciones de esta naturaleza- en forma de cursos, conferencias, seminarios o la celebración de reuniones y encuentros.

Todo ello pone de manifiesto el magnífico complemento que son las actuaciones ejercidas por AFADE-Alcantarilla respecto de todas aquellas acciones promovidas desde las Administraciones públicas contra la enfermedad de Alzheimer y en favor de quienes, de manera más o menos directa, padecen sus consecuencias.

Desde el Gobierno regional de Murcia ése ha sido siempre nuestro propósito: el de seguir trabajando juntos para mejorar la calidad de vida de aquellos murcianos afectados por estas patologías, así como la situación de aquellas personas que con tanto cariño los atienden. Y en la superación de ese gran desafío que supone el poder avanzar con pasos sólidos en un mayor conocimiento y más eficaz tratamiento de estas enfermedades, tenemos la gran fortuna de contar en nuestra Región con un activo fundamental, sintetizado en la vocación, conocimiento y generosa entrega con que AFADE-Alcantarilla cumple siempre los fines para los que fue creada.

RAMÓN LUIS VALCÁRCEL SISO
Presidente de la Comunidad Autónoma



En **Hospital Viamed San José** la atención que ofrecemos a nuestros pacientes es el eje de nuestra filosofía. Para ello contamos con **profesionales médicos de reconocido prestigio**, con una gran formación y experiencia.

Además nuestro personal de plantilla asistencial y de apoyo ofrece un trato humano, siempre respetando el **rigor profesional**, desde la **cercanía** y la **comprensión**. Asimismo y para garantizar la calidad asistencial, nuestros profesionales disponen de la tecnología más avanzada en técnicas de diagnóstico y tratamiento.

La **atención integral al paciente**, base fundamental de nuestro trabajo, se apoya en una gestión ágil para reducir, en la medida de lo posible, los trámites burocráticos y administrativos que alargan los tiempos de espera.



ESPECIALIDADES

Especialidades médicas

Anestesia
Dermatología
Medicina Interna
Neurofisiología Clínica
Oncología
Pediatria
Rehabilitación y Fisioterapia
Unidad de Endoscopias Digestivas
Unidad de Nutrición y Dietética
Unidad de valoración del daño corporal
Unidad del Dolor

Especialidades Quirúrgicas

Cirugía General
Cirugía Maxilofacial
Cirugía Plástica y Reparadora
Cirugía Vascular
Ginecología
Oftalmología
Otorrinolaringología
Traumatología y Ortopedia
Urología

SERVICIOS

Hospitalización

148 camas
Salas de estar para familiares
Nido

Servicio de rehabilitación

Gimnasio para Fisioterapia
4 Boxes de Rehabilitación-Fisioterapia
Sala de tratamientos especiales

Área Quirúrgica

5 Quirófanos uno de ellos para CMA
5 Puestos de REA
Área de Preanestesia
Esterilización
Área de información médica para familiares

Urgencias

5 Boxes de observación
Box de parada cardio-respiratoria
Sala de urgencia y curas
Sala de yesos

Área Diagnóstica

Radiodiagnóstico digital
Radiología convencional
RMN
TAC
Ecografía
Eco-doppler
Eco-doppler color
Electromiografía

Laboratorio

Hematimetría
Bioquímica
Inmunología
Microbiología
Pruebas especiales

Murcia



HOSPITAL VIAMED SAN JOSÉ

Maestra Lola Meseguer, 999 · 30820 Alcantarilla (Murcia)

Tel: 968 800 600

www.viamedsanjose.com

ESFUERZO COMPARTIDO

AFADE Alcantarilla, nos abre hoy las puertas de esta revista, como hace tan solo unos meses, el pasado 16 de febrero las abría con su nuevo Centro Asistencial, para todos los alcantarilleros, pudiendo recorrer sus instalaciones, comprobar y conocer aún más el trabajo que desarrollan, ofreciéndonos sus importantes y solidarias iniciativas. Este medio de comunicación también es un cauce para trasladar la extraordinaria labor que la Asociación realiza día a día, en el desarrollo de sus objetivos en favor de los enfermos de Alzheimer y sus familiares.



La inauguración del nuevo Centro fue un gran día para Alcantarilla y para la propia Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer y Demencias de Alcantarilla-AFADE. Con el mismo, de iniciativa privada con ayudas de la administración regional y en parte, de las nuestras municipales también y con la participación de otras muchas personas solidarias que han contribuido en la construcción de las nuevas instalaciones, se une a los dos centros de día que tenemos en Alcantarilla, uno con titularidad autonómica del IMAS, en el interior del Hogar del Pensionista y el otro de titularidad municipal, el Centro de Estancias Diurnas "Pedro Hernández Caballero". Pero sería injusto no valorar, puesto que la historia está escrita, AFADE y teniendo al frente a su presidenta, Julia Fernández, fueron los pioneros en nuestro municipio y por ello hay que agradecer cuantos esfuerzos han venido realizando y a buen seguro continuarán haciéndolo.

Es importante aunar la dedicación, COMPARTIR LOS ESFUERZOS, como indica el lema de este año, de todos para avanzar hacia la Política de Estado de Alzheimer y para hacer que quienes la sufren y padecen puedan albergar nuevas esperanzas y vivir de la manera más digna posible.

El Ayuntamiento de Alcantarilla, junto con otras instituciones y entidades oficiales colabora y apoya las iniciativas de AFADE con la atención y la sensibilidad que merece la vocación social demostrada cada día. Esta es la línea en que van a continuar nuestras atenciones, ya sea desde la Alcaldía o desde cualquier otra área municipal, para respaldar la trayectoria de un colectivo que llega a todos los vecinos, sin distinciones, orientándoles y apoyándoles ante una dura enfermedad, como es el Alzheimer.

LÁZARO MELLADO SÁNCHEZ
Alcalde de Alcantarilla



Restaurante - Mesón
La Torre

Carril de la Torre, 50 • PUENTE TOCINOS • 30006 Murcia

Teléfonos: 968 30 02 53 • 968 30 23 00



Pol. Industrial Oeste
C/. Perú, Parcela 1-12 B
30835 ALCANTARILLA



RECREATIVOS

HNOS. MARIN, S.A.

C/ Ruiz Carrillo, 4 - 30820 ALCANTARILLA (Murcia)



R.S.I. 21647/MU

IMPORTACIÓN Y EXPORTACIÓN DE ALMENDRAS Y FRUTOS SECOS

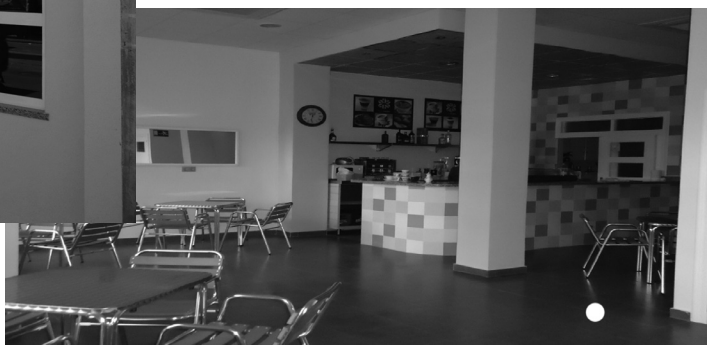
C/ Mayor, 208 - 30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Telf. 968 800 303 - Fax - 968 800 717



Pescados _____
Domingo Teruel, s.l.
Unipersonal

C/ Mayor, 138 - 4º • 30820 ALCANTARILLA (Murcia)

CAFETERÍA Y CENTRO DE DÍA



C'AFADE

BAR-CAFETERÍA SOLIDARIA DE LA ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS DE ALCANTARILLA

Especialistas en:

- Tapas Caseras
- Bocadillos Variados
- Cafés y Tes Orgánicos y Saludables
- Desayunos y Bollería
- Platos Combinados
- Paellas

Ven a Celebrar con nosotros todas tus fiestas, cumpleaños con animación, cenas y comidas de empresa, reuniones de amigos, etc. Haz tus consultas y encargos en el 666142014.

Disfruta de nuestras grandes especialidades, y de nuestro mejor servicio, a la vez que colaboras con AFADE. Seguro que repites y te sienta mejor!!!

"Confieso al mundo que hoy no me derrotara la vida, que hoy seré aliada de ella confieso que me agarrare a la ilusión, viviré mis sueños, no que mis sueños vivan de mi y me consuman con fuerza, renaceré, olvidare el pasado, viviré el presente, tengo ganas de demostrar que la vida merece la pena, aunque solo sea un minuto, tengo ganas de luchar por mi y por los demás, tengo ganas de gritar que estoy viva..."

(Autor desconocido)



Josefa Lorente García

C/ Mayor, 99 • Telf.: 968 800 594
ALCANTARILLA (Murcia)



GABRIEL MARÍN

Gabriel Marín Saura
CORREDOR DE SEGUROS

C/ Mayor, 156 (Apartado 132)
Tel. y Fax: 968 80 53 54
30820 ALCANTARILLA (Murcia)

¿SOCIOSANITARIO YA?

Las medidas de recortes y ajustes que se vienen realizando en España, y en el resto de países europeos, tendrán un impacto negativo en la Salud, España, ha reducido en más de un 8% de su PIB el gasto sanitario, somos el segundo país después de Grecia, que más ha recortado.- Estas medidas, con recortes rápidos, son las que repercuten de forma inmediata en los indicadores del déficit, y no contemplan una visión de sostenibilidad del sistema a futuro.

Toda reducción del gasto, no es justificable si las consecuencias a corto, medio o largo plazo, no son positivas, por ello es imprescindible como necesaria la colaboración entre médicos y gestores.

Según datos de la OCDE, la media de camas de larga estancia en hospitales, se sitúa en 49'5 camas por cada 1.000 habitantes de edad igual o superior a 65 años, y en la mayoría de países las camas de larga estancia se encuentran ubicadas en otras Instituciones.- Esto hace que nuestros hospitales de agudos, hagan la función de hospitales intermedios o centros de largas estancias, donde el coste asistencial es mucho mayor.

En España, existen 5.281 camas en hospitales generales de agudos, dedicadas a pacientes que podrían beneficiarse de una atención alternativa de carácter sociosanitario y ello supondría un ahorro de 1.500 millones de euros anuales al Sistema Nacional de Salud.

De ello, se desprende la necesidad de establecer un plan nacional y un modelo en el que se fijen cuestiones como las relaciones con hospitales de agudos, permitiendo la liberación de camas y aprovechando los recursos geriátricos especializados, el modelo de financiación y su vinculación o no a la Ley de Dependencia y la colaboración público privada para la renovación del modelo hospitalario, así como la creación, desarrollo e implantación de la figura sociosanitaria.

José Miguel Marín Martínez.
PRESIDENTE ADEMUR.



Tu óptica **AVELINO**

C/. Mayor, 100
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Teléfono 968 80 05 83

LA DONACIÓN DE TEJIDO CEREBRAL: UN COMPROMISO CON LA INVESTIGACIÓN

Cuando todo ha terminado para un paciente de Alzheimer, aún es posible hacer una gran contribución a la lucha contra esta terrible enfermedad. Donar el cerebro a un banco de tejidos hace posible la investigación sobre tejido humano, y a la vez permite conservar la historia de una enfermedad individual y obtener su diagnóstico definitivo. El tejido donado a un banco de cerebros se conserva allí indefinidamente, y el banco lo pone a disposición de los investigadores de acuerdo con unos estrictos protocolos de acceso. Además, en el laboratorio del banco cada cerebro es sometido a un exhaustivo estudio que permite determinar todas las patologías que han intervenido en la enfermedad del paciente, y los familiares reciben un detallado informe neuropatológico.

A pesar de su importante papel en la investigación del cerebro en el pasado, nuestro país se incorporó tarde al desarrollo de los bancos de cerebros para investigación. Nuestros primeros bancos, en Barcelona y Madrid, se abrieron en los años 90, tres décadas después de que lo hicieran los primeros bancos de EE.UU. Sin embargo, hemos recuperado terreno rápidamente, sin duda con la ayuda de la especial generosidad de una población que es la primera en el mundo en donaciones para trasplante. Disponemos hoy en España de 12 bancos de cerebros consolidados, distribuidos por distintas Comunidades Autónomas. También en el ámbito ético-legal se han producido avances importantes. Desde 2007, la investigación basada en muestras humanas está regulada por la Ley de Investigación Biomédica, y en 2011 se publicó el Real Decreto de Biobancos, que regula específicamente el funcionamiento de las entidades dedicadas a la obtención y cesión de muestras biológicas humanas.

El Banco de Tejidos CIEN (BT-CIEN), integrado en la Fundación CIEN (Instituto de Salud Carlos III) es el único banco de cerebros de ámbito nacional en nuestro país. El BT-CIEN es el heredero de una iniciativa, promovida por un grupo multidisciplinar de profesionales sanitarios e investigadores, que dio lugar a la creación en 1996 del Banco de Tejidos para Investigación Neurológica en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid. Desde entonces esta iniciativa ha dado lugar a la creación de un biobanco en el Hospital Universitario Fundación Alcorcón, y ha contribuido a la puesta en marcha de bancos de cerebros en distintas Comunidades Autónomas (Murcia, Castilla-León y Andalucía). Junto a otros bancos de tejidos neurológicos ya consolidados, en Cataluña, Navarra, País Vasco y Galicia, es previsible la creación en el futuro de una Red Nacional de Bancos de Cerebros. Esta Red debería cumplir dos objetivos fundamentales. Por un lado, promover y permitir la donación de tejido cerebral en cualquier punto del territorio nacional, y, por otro, poner todos sus archivos de tejido a disposición de los investigadores de forma coordinada. La crisis económica que vivimos actualmente tiene unas consecuencias especialmente negativas para la investigación. Muchos de nuestros investigadores jóvenes se ven obligados a desarrollar su carrera profesional en otros países con más recursos.

Se han reducido drásticamente los fondos públicos dedicados a proyectos de investigación, y nuestros grupos de investigación buscan financiación en un marco internacional muy competitivo. En este contexto, conviene recordar que estructuras básicas para la investigación, como los bancos de cerebros, son pequeñas, eficaces y sostenibles. En el caso del BT-CIEN es importante señalar que a dicha sostenibilidad viene contribuyendo desde hace años de forma muy significativa la Fundación Reina Sofía.

Dr. Alberto Rábano
Director Científico, Banco de Tejidos CIEN
Fuente: Nº 44, ENMENTE-CEAFA

“Sonríe, aún cuando estés triste... pues más vale una triste sonrisa, que la tristeza de no volver a sonreír!!!”

“Un hombre no está acabado cuando lo derrotan, está acabado cuando se rinde”

“Si deseas el éxito, no lo busques; límitate a hacer lo que amas y en lo que crees... entonces, el éxito vendrá por añadidura”



LUMEN
ELÉCTRICAS

- Mantenimiento de instalaciones eléctricas.
- Elaboración de proyectos y licencias de apertura.
- Instalaciones eléctricas en Alta y Baja tensión, Centros de Transformación y Alumbrados Públicos.
- Instalaciones eléctricas en edificios, naves industriales, oficinas, centros públicos...

Lumen Eléctricas, S.L.
C/. Mayor, 145 – Sangonera la Verde – Murcia
Email: lumen@lumenelectricas.es Tlf.: 968 866 188

Juan Carlos López Pacheco

Abogado



C/. Mayor, 44 - 2º C
30820 ALCANTARILLA (Murcia)

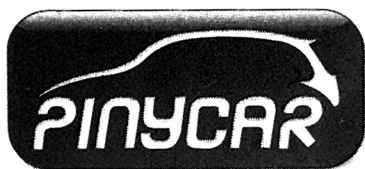
Accidentes de Tráfico

Teléfs: 968 89 46 08 - 968 89 47 67
Fax: 968 89 46 59
E-mail: jclpacheco@icamur.org

JAVIER LUCAS AZORIN ODONTÓLOGO

AVDA. ALFONSO X EL SABIO, 11 - EDIF. VELÁZQUEZ
TELÉFONO 968 241 214 - 30008 MURCIA

TALLER DE CHAPA Y PINTURA



Perito Agrícola Juan López, 17
Pol. I. CABEZO VERDE
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Tel. 968 86 151 - Fax 968 896 007
pinycar@terra.es

ELECTRICIDAD DEL AUTOMÓVIL

Alfonso
García

Telf. 968 894 887



Recepción



Sala de actividades

UNA WEB PERMITE DETECTAR DESDE CASA LOS SÍNTOMAS DEL ALZHEIMER

El test, muy sencillo, está avalado por varias sociedades científicas.

Baja a pagar dos bombonas y tiene que volver a casa a por dinero porque ha calculado mal, llama a su nieta por cuatro nombres diferentes antes de acertar, desde hace un tiempo ya no lee a pesar de que antes se pasaba horas entre libros, a la mínima se molesta por cualquier cosa que le dicen... ¿Son manías propias de la edad, despistes o esconden un problema más serio y debería ir al médico? Una reflexión habitual si uno tiene trato con mayores, pero que no siempre se expresa por temor a que los malos presagios sean ciertos.

La respuesta puede hallarse ahora sin salir de casa. La Confederación Española de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias (Ceafa) -con el soporte técnico de las sociedades científicas más relevantes en el campo de esta enfermedad, como las de neurología y gerontología, y la colaboración de Novartis- ha creado el proyecto Problemas de memoria. Consiste en una web (<http://www.problemasmemoria.com>) en la que, a través de una serie de preguntas, el familiar o conocido puede saber si los síntomas que observa en otra persona tienen la importancia suficiente como para que ésta sea evaluada por un médico.

Tras dar los datos del evaluado y el evaluador (edad, nivel de estudios, sexo), la página pide también la frecuencia del trato con la persona que sufre fallos de memoria -remarcando que debe ser «frecuente», como una vez cada tres días, para ser fiable- y precisa que no debe aplicarse a menores de 65 años ni a uno mismo. Porque, ¿quién lo descubre antes? «Muchos cuidadores se dan cuenta, pero se niegan a aceptarlo, porque es muy duro, y achacan los cambios diarios a la edad; otras veces es un hijo que vive fuera y pasa tiempo sin ver a la persona en cuestión el que nota un comportamiento muy diferente y entiende que lo que pasa no es normal», explica Sira Gago, psicóloga de Afaor, la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Ourense.

Rematado el cuestionario, aparece una pantalla en la que se especifica si lo explicado está dentro de los parámetros normales o hay síntomas de un problema. En ese caso, una pestaña permite pedir cita directamente con el médico. Gago remarca que «un tratamiento precoz hace que el enfermo tenga una mejor calidad de vida y que el mal -el alzheimer- no avance tan rápido».

Fuente: La Voz de Galicia

SENTIRSE SOLO AUMENTA EL RIESGO DE DEMENCIA EN LA TERCERA EDAD

Sentirse solo, a diferencia de estar o vivir solo, está vinculado a un mayor riesgo de desarrollar demencia en la vejez, según concluye una investigación publicada en «<http://jnnp.bmj.com/>» lo "Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry". Hay varios factores que se sabe que están relacionados con el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer, como edad, condiciones médicas subyacentes, genes, deterioro cognitivo y depresión, según los autores, quienes destacan que los impactos potenciales de la soledad y el aislamiento social, definido como vivir solo, no tener pareja o tener pocos amigos e interacción social, no se habían estudiado de forma importante.

Según estos expertos, esto es potencialmente importante, dado el envejecimiento de la población y el creciente número de hogares unipersonales. Por ello, realizaron un seguimiento de la salud y el bienestar a largo plazo de más de 2.000 personas sin signos de demencia y que vivían forma independiente durante tres años.

Todos los participantes formaban parte del Estudio de la Tercera Edad en Ámsterdam (AMSTEL), que está analizando los factores de riesgo que inducen a la depresión, la demencia y tasas más altas de mortalidad que las esperadas entre las personas mayores. Al final de este período, la salud mental y el bienestar de todos los participantes se evaluó mediante una serie de pruebas validadas. También se les preguntó acerca de su salud física, su capacidad para llevar a cabo las tareas rutinarias diarias y específicamente se les preguntó si se sentían solos, además se probó si tenían formalmente signos de demencia.

Al comienzo del período de seguimiento, alrededor de la mitad de los participantes (46 por ciento) vivían solos, siendo alrededor de tres de cada cuatro quienes dijeron que no tenían apoyo social y uno de cada cinco los que se sentían solos. Entre los que vivían solos, el 10% había desarrollado demencia al cabo de tres años, en comparación con el 5% de los que vivían con más gente. Entre los que nunca se habían casado o ya no estaba casado, proporciones similares desarrollaron demencia y se mantuvieron libres de la enfermedad. Pero entre los que sentían que no tenían apoyo social, el 5% había desarrollado demencia en comparación con el 11% de los que sí tienen que cayeron en la enfermedad. De los que dijeron que se sentían solos, más del doble habían desarrollado demencia al cabo de tres años, en comparación con aquellos que no creen estar solos (13,4 por ciento frente a 5,7 por ciento).

Vivir solo, factor de riesgo

Un análisis posterior mostró que los que vivían solos o que ya no estaban casados tenían entre un 70 y un 80 por ciento más de probabilidades de desarrollar demencia que los que vivían con otros o que se casaron. Y aquellos que dijeron que se sentían solos tenían 2,5 veces más de probabilidades de desarrollar la enfermedad, algo que se aplica por igual a ambos sexos.

Cuando se tuvieron en cuenta otros factores influyentes, los que dijeron que se sentían solos seguían teniendo un 64 por ciento más de probabilidades de desarrollar la enfermedad, mientras que otros aspectos de aislamiento social no tuvieron ningún impacto. «Estos resultados sugieren que los sentimientos de soledad contribuyen de manera independiente en el riesgo de demencia en la vejez», escriben los autores.

A su juicio, lo «interesante» es el hecho de que «sentirse solo» en lugar de «estar solo» se asoció con la aparición de demencia, lo que sugiere que no es la situación objetiva, sino, más bien, la percepción de ausencia de lazos sociales que aumentan el riesgo de declive cognitivo. Así, los investigadores alertan de que la soledad puede afectar a la cognición y la memoria como resultado de la pérdida de uso regular y que la soledad que podría ser en sí misma un signo de demencia emergente y/o bien ser una reacción de comportamiento para el deterioro cognitivo o un marcador de cambios celulares en el cerebro no detectados.

Fuente: ABC



realizasuenyos@gmail.com
620 26 18 83 - 968 89 52 66

www.realizasuenos.com

Talleres JOPAFE, S.L.

RECTIFICADOS • RECAMBIOS DE MOTOR

Ctra. Alcantarilla, 144 - 30166 NONDUERMAS (Murcia)
Tlfs. 968 25 18 82 - 968 25 19 11



FERRETERIA
Zapata S.L.

Carretera de Mula, nº 1 - 30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Teléfonos 968 89 18 88 - 968 89 45 74 - Fax: 968 89 18 88
ferreteriazapata@gmail.com



**Europea de
Estanterías**
S.L.

Avda. Ciudad de Almería, 151
30010 - MURCIA
Tlf. 868 04 39 33 Fax 868 04 39 32
europeadeestanterias@gmail.com
Cif. B73783631

Restaurante Extremeño

Avda. de Lorca, 124 - SANGONERA LA SECA (Murcia)
Teléf. 968 80 16 70 - www.restauranteextremeño.es



"laCaixa"

ALCANTARILLA - CAMPOAMOR
Mayor, 151 - 30820 Alcantarilla
Tel. 968 20 72 30 - 650 963 965
Fax 968 89 82 44



Empresa Constructora

- Estructuras
- Construcción
- Reformas
- Rehabilitación
- Restauración

Alquiler de Contenedores

- Contenedores de 2, 6 y 8 m³
- Recogida de escombros en Sacas
- Servicio Grua
- Portes de Materiales
- Derribos y Excavaciones

Tlf.663 010 567 / 968 895 350

<mailto:contacto@tikis.es>

TOMAS ALBURQUERQUE SANCHEZ

Mayorista de Vinos

C/. Mayor, 259
Teléfonos: 968 80 08 72 - 968 80 05 70
30820 ALCANTARILLA (Murcia)



MEMORIA ACTIVIDADES 2012

- **Programa de Información y Asesoramiento:** Desarrollado por el Trabajador Social de la Asociación, y dirigido a todas aquellas personas que acudan a realizar cualquier consulta en relación a nuestro ámbito de actuación e intervención.
- **Programa de Atención Psicológica:** Dirigido a enfermos y familiares, tanto para orientar como para intervenir a nivel psicológico cuando así lo soliciten los familiares o lo consideren necesario los profesionales de la Asociación.
- **Taller de Formación de Cuidadores de Enfermos de Alzheimer:** Dirigido a aquellos cuidadores de enfermos de Alzheimer u otras Demencias, socios de AFADE, que precisen de una orientación para afrontar la enfermedad con estrategias eficaces para el familiar y el enfermo.
- **Talleres y Actividades dirigidos a Familiares:** Son todos aquellos talleres y actividades dirigidos a familiares para que puedan enfrentarse con estrategias de afrontamiento eficaces, aliviando la sobrecarga y propiciando una alternativa de respiro a los familiares, en el cuidado del enfermo. AFADE les ofrece:
 - Taller de Mejora de la Memoria.
 - Taller de Relajación.
 - Taller de Crecimiento Personal.
 - Taller de Arteterapia
- **Servicio de Fisioterapia Acuática:** Dirigido a los usuarios de los Centros de Día, con la finalidad de retardar el proceso de disminución funcional de las capacidades, así como una actuación preventiva, paliativa y de mantenimiento de la salud.
- **Servicio de Masajes y Terapias Naturales:** Es un servicio destinado a paliar la sobrecarga que conlleva el continuo cuidado de un enfermo de Alzheimer, tanto física como mentalmente, y a mejorar la calidad de vida tanto de enfermos como de familiares y/o cualquier persona interesada. Este servicio ofrece:
 - Masaje sensitivo y circulatorio.
 - Reflexología podal.
 - Drenaje linfático.
 - Aromaterapia.
 - Shiatsu.
 - Reiki.
- **Taller de Enfermería Básica para enfermos de Alzheimer en fases avanzadas:** Dirigido a cuidadores de enfermos de Alzheimer en fases muy avanzadas, los cuales ya solo precisan nociones básicas de enfermería para la prevención de escaras, curas básicas, cambios posturales, etc.
- **Programa de Voluntariado:** El programa de voluntariado de la Asociación es coordinado por la psicóloga de la Asociación.

Los voluntarios participan en las actividades de la asociación apoyando a los distintos profesionales en la atención al enfermo y en los domicilios, realizando un servicio de acompañamiento al enfermo y/o familiar. Estos reciben una formación específica para trabajar con este colectivo facilitada desde el propio centro.
- **Servicio de Atención Domiciliaria:** El objetivo de este servicio es atender al enfermo en aspectos asistenciales y terapéuticos y proporcionar a la familia un tiempo de respiro diario. A su vez, engloba otros servicios, como:
 - Servicio de Ayuda a Domicilio.
 - Servicio de Fisioterapia a Domicilio.
 - Servicio de Estimulación Cognitiva a Domicilio.
 - Servicio de Atención Psicológica a Domicilio (tanto a enfermos como a familiares).

AFADE en imágenes. Memoria de Actividades

- **Servicio de Estancias Diurnas Especializado en el tratamiento de personas con Alzheimer:** AFADE cuenta con un moderno y amplio Centro de Día Terapéutico, donde se realiza una intervención con los usuarios a todos los niveles (físico, cognitivo y social), proporcionando, a la vez, un servicio de respiro a los familiares de 9.00 a 18.00 horas.

Por otro lado, y a lo largo de 2012, se han ido realizando otras actividades, dirigidas fundamentalmente a la recaudación de fondos, a la sensibilización y difusión de la enfermedad de Alzheimer así como de la Asociación, y actividades dirigidas a la participación social de los usuarios y fomento de su ocio. Estas han sido:



Comida Agradecimiento a Colaboradores de AFADE (Marzo 2012)



Taller de Resolución de Conflictos (Marzo 2013)



Charla Vicent Guillem (Abril 2012)



Torneo Solidario de Baloncesto 3x3 Organizado por JEA San Roque (Mayo 2012)



Concentración Red de Acción Social de Alcantarilla (Mayo 2013)



VIII Marcha Solidaria (Mayo 2012)



Fiesta de Verano Usuarios y Familiares
(Julio 2012)



Día Mundial del Alzheimer. Mesas Petitorias (Septiembre 2012)



Día Mundial. Gala de Baile Benéfica Academia
M^a Dolores Riquelme (Septiembre 2012)



AFADE en imágenes. Memoria de Actividades



XII Cena Benéfica AFADE-Alcantarilla (Octubre 2012)



**I Fiesta Infantil de AFADE-Alcantarilla.
Organizado por Chamai, Entre Juglares
y Quesito Naranja (Octubre 2012)**



Elaboración Mural Patio Nuevo Centro (Noviembre 2012)



**Obra de Teatro Benéfica a favor de
AFADE. Grupo de Teatro Azahar-
Alcantarilla (Noviembre 2012)**

AFADE en imágenes. Memoria de Actividades



Reconocimiento Anual Profesionales de AFADE (Diciembre 2012)



Obra de Teatro de Navidad (Diciembre 2012)



Inauguración Nuevo Centro de Día de AFADE (Febrero 2013)



Gala de Baile Benéfica. Academia Lola Sornichero (Febrero 2013)



Gala "Mira quién Baila" (Marzo 2013)



Gala "Mira quién Baila" (Marzo 2013)



ACTIVIDADES DE AFADE 2013

- **IX Marcha Solidaria.** 10 de Mayo de 2013.
- **Obra de Teatro Benéfica, Grupo de Teatro Arrixaca.** 29 de Mayo, Centro Cultural Infanta Elena.
- **Fiesta de Verano en el Centro de Día de AFADE.** 29 de Junio de 2013, 11.00 horas.
- **Misa Huertana en Memoria de los Difuntos por la Enfermedad.** 15 de Septiembre de 2013, 11.30 horas, Parroquia Ntra. Sra. de la Asunción. (Alcantarilla)
- **Mesas Petitorias e Informativas, con Motivo del Día Mundial del Alzheimer (21 de Septiembre).** 20 de Septiembre de 2013, Calle Mayor (Alcantarilla).
- **Gala Benéfica de Baile, a cargo de la Academia de M^a Dolores Riquelme.** 20 de Septiembre de 2013, 20.30 horas, Centro Cultural Infante Elena (Alcantarilla).
- **II Ruta Senderista Solidaria de AFADE.** 22 de Septiembre, lugar por determinar.
- **XIII Cena Benéfica de AFADE-Alcantarilla.** 4 de Octubre de 2013. Restaurante Mesón La Torre (Puente Tocinos)
- **II Fiesta Infantil de AFADE, organiza CHAMAI Servicios.** 19 de Octubre de 2013. Lugar por determinar.
- **Obra de Teatro Benéfica, Grupo de Teatro Azahar.** 9 de Noviembre de 2013. Centro Cultural Infanta Elena. Alcantarilla.

DESTACAMOS

Un Mundo contra el Alzheimer.

La ciencia se ha propuesto combatir el alzhéimer. Laboratorios y centros hospitalarios de todo el mundo analizan en la actualidad un total de diez prototipos de vacunas contra la enfermedad neurodegenerativa más popular y también más temida de todas.

Confirmado: El Alzheimer no es contagioso.

Se sabe que las proteínas patológicas relacionadas con el inicio y la progresión de los trastornos neurodegenerativos son capaces de diseminarse de célula a célula en el cerebro de los individuos afectados y por lo tanto propagan la enfermedad de una región del cerebro. Ahora, un estudio no ha encontrado evidencia alguna de que estás proteínas puedan transmitirse de los animales a los humanos o de una persona a otro, lo que demuestra que estas enfermedades no son infecciosas.

SABÍAS QUE...

Sabías que...

La dieta que contiene los ácidos grasos presentes en el pescado, el pollo y las ensaladas, y evita las grasas saturadas de la carne y los lácteos puede beneficiar la conservación de la memoria y el pensamiento, según un artículo que publica hoy la revista Neurology.

Sabías que...

La lectura estimula la actividad cerebral, fortalece las conexiones neuronales y aumenta la reserva cognitiva del cerebro, un factor que se ha demostrado ser protector ante enfermedades neurodegenerativas

Sabías que...

24 Millones de ciudadanos de la Unión Europea sufren Alzheimer, y que cada 7 segundos se detecta un nuevo caso, es decir, 4,6 millones de nuevos enfermos cada año.

Sabía que...

La administración de Glucosa o Insulina en pacientes con Alzheimer puede hacer mejorar su memoria. Las personas que padecen diabetes tipo 2 tienen un riesgo más elevado de padecer alzhéimer, si bien la administración de glucosa o insulina en pacientes con esta enfermedad neurodegenerativa puede hacer mejorar su memoria y su capacidad de adquirir conocimientos, según ha apuntado la doctora Suzanne de la Monte, investigadora del Hospital Rhode Island de EEUU.



Aquagest

Región de Murcia

C/. Mayor, 22

30820 ALCANTARILLA (Murcia)

Teléfono 968 891 145 - Fax 968 893 745



BALLESOL

Centros Residenciales 3ª Edad



RESIDENCIA PARA MAYORES EN ALTORREAL



BALLESOL

Centros Residenciales 3ª Edad



BALLESOL

C/ Escultor Salzillo, 14
Urbanización Altorreal (junto Campo de Golf)
Molina de Segura MURCIA
www.ballesol.es / direccion.althorreal@ballesol.es

Servicio integral y personalizado
con la mejor calidad y al mejor precio

SERVICIOS RESIDENCIALES

- Atención médica y enfermería permanente
- Fisioterapia y rehabilitación
- Recuperaciones post-hospitalarias
- Estancias temporales y permanentes
- Transporte público desde la puerta a Murcia Centro
- Disponibilidad de habitaciones individuales y dobles
- Modernísimas instalaciones con amplios jardines



31 años
de experiencia

INFO Y RESERVAS: www.ballesol.es

968 64 99 22



6 años a su servicio

El Grupo Ballesol, cuenta con 45 Residencias en el territorio nacional.
Compañía nº1 española según el ranking Europe's 500.

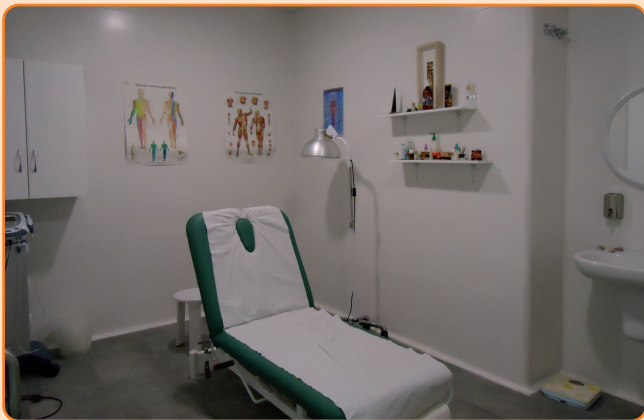
¡¡Aún quedan plazas libres!!



Fachada principal



Patio luminoso aire libre



Sala de masajes



Sala de espera



Sala de actividades



Sala de Gerontogimnasia



Pasillo



Hall

La Copistería

DE ALCANTARILLA

C/. Murillo, 1 B (Junto Alejo TV)
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Tel. y Fax: 968 89 66 33 - Móvil: 690 84 09 13
lacopisteriadealcantarilla@gmail.com



C/. Doctor Marañón, 1, bajo
Alcantarilla (Murcia)
Telf.: 968 80 74 66

C/. San Antonio, 9 bajo
Murcia
Telf.: 968 21 94 73

www.delfi-peluqueros.com
delfi@delfi-peluqueros.com

centro de yoga
SHAKTI
desarrollo integral

C/ Mariana Pineda, 25 - Alcantarilla
Tf.: 607 99 36 47
gineshakti.blogspot.com

Indice
CONSULTORES

Avda. Europa, 33-31, Bajo
30007 Murcia
Telf.: 968 274 790
Fax: 968 271 517



C/ Manuel Azaña, 5 - 2º (Residencial Alcántara) - 30009 EL RANERO (Murcia)
Telf. oficina: 968 20 19 18 - Fax: 968 24 85 14 - Telf. Emisora: 968 20 29 58 - 968 20 29 59
E-mail: onda1musical@terra.es



ALCANTARILLA

Plaza San Pedro, 1 - 30820 ALCANTARILLA
Telf. 968 232 075

MARIANO MARTINEZ BERMUDEZ

PINTURAS & DECORACIONES

pinturaselchico@hotmail.com

PINTURAS EL CHICO

Telf.: 639939208



PINTURAS EN GENERAL. INTERIORES Y EXTERIORES
LISOS, ESTUCOS, RÚSTICOS, GOTELÉ, LACAS
COLOCACIÓN DE PAPELES PINTADOS

TOISON

JOYERÍA

REGALOS

DECORACIÓN

Mayor 110 Ed. Boulevard Telf. 968 89 10 44 30820 Alcantarilla / Murcia

PASADO Y PRESENTE

Los profesionales en el tratamiento del Alzheimer, a menudo nos encontramos con familiares que fundamentan su cuidado al enfermo, en cómo éste fue, cuales “eran” sus gustos alimentarios, sus rasgos de carácter, sus preferencias para disfrutar del ocio, en definitiva su personalidad. Esto les lleva a mantener hábitos no saludables para su condición actual, y a no provocar cambios que favorecen el tratamiento del enfermo y facilitan su cuidado. Por ello los profesionales usamos a menudo la frase: “la persona a la que cuidas ya no es tu madre/ padre/ hermano, tal y como le conociste, no pienses como era, céntrate en como es y dale lo que necesita hoy”.



Hace unos meses conocí a una persona excepcional, que luchaba contra el Alzheimer de su madre. Tuvimos conversaciones que me enseñaron mucho, y creo no equivocarme si digo que nos ayudaron a ambas a crecer como personas. En una de estas conversaciones me comentó, que el médico que trataba a su familiar le había dicho que la persona a la que cuidaba, ya no era la madre que ella había conocido desde su nacimiento, y María (vamos a poner por caso que se llama así mi persona excepcional) me preguntó: - Vicen, si pienso que a quien cuido no es la madre que yo he conocido ¿cómo puedo soportar todo el sufrimiento que me está causando ahora?

Realmente María tiene razón. Necesitamos sentir cariño, recibir aunque sean pequeñas dosis de amor cuando estamos dando tanto en tan largo espacio de tiempo. Y el Alzheimer de su madre paga a María con gritos, amenazas, insultos, olvidos de parentescos y afectos, y en los mejores casos con indiferencia.

- Claro que es tu madre, le contesté. Por eso estás aquí, intentando comprender, enfrentándote cada día a este proceso duro y agotador. Ahora no recibes, pero tienes la suerte de tener en tu memoria todo un baúl de sonrisas, abrazos, apoyos incondicionales, besos y complicidades compartidas, que vas dosificando para alimentar tu amor hacia ella tras cada grito, tras cada agresión al afecto que sientes por tu madre. Ese es tu motor para continuar, el mayor tesoro que nos legan y que ahora tú tanto necesitas. Úsalo para seguir queriéndola, para hacerte fuerte, y aprende para poder darle lo que necesita ahora.

El Alzheimer exige al cuidador familiar “pasado” para tener la fuerza y “presente” para comprender y seguir adelante por el camino correcto.

Gracias “María” por encontrar el por qué y el cómo para seguir dando.

VICENTA MARTÍNEZ PARDO
Pedagoga de AFADE



Es para mí un honor participar en la revista de AFADE por 3 años consecutivos. Este 2013 hemos cambiado las paredes, el suelo, el techo, las sillas... Pero seguimos siendo los mismos, los mismos profesionales, los mismos usuarios, los mismos familiares y voluntarios. Nosotros no hemos cambiado, la esencia mágica que nos envuelve cada mañana y nos recuerda el porque estamos aquí, sigue entre todos nosotros.

El nuevo centro ha sido importante para todos, hemos avanzado por ellos y para ellos, para crecer, superar y aumentar su calidad de vida.

Estas líneas van dedicadas, indiscutiblemente, para ellos.

Ellos, los que a mí cada día me enseñan más cosas de las que yo les enseño. Porque se dejan querer. Hoy, a mis 23 años, me doy cuenta que tengo cuatro abuelos, dos maternos y dos paternos; los que siempre te han mimado desde pequeño. Pero aparte tengo 31 abuelitos más. Con ellos, cada mañana intento “robarles” una sonrisa porque esas son las pequeñas cosas que merecen la pena.

Así que desde aquí les invito a conocer esta asociación a toda aquella persona que quiera ser participe de nosotros, formar parte de esta familia, colaborar... Porque juntos es más fácil el camino.

“Es la necesidad de querer luchar, la obligación de querer vivir y conseguir”.

MARIBEL SÁNCHEZ TAUSTE
Terapeuta Ocupacional de Afade

Ja Ja tiendas

alcantarilla

nos reímos de los precios !

ESCAYOLAS

JOSÉ ÁNGEL RUIZ GÓMEZ

SERVICIO 24 HORAS 638 861 263

TECHOS DE ESCAYOLA Y PLADUR DESMONTABLES

Jamón Jamón II

Mesón Jamón Jamón 1 y 2

C/ Mayor, 113 - Teléf. 968 89 25 74
30820 ALCANTARILLA (Murcia)



EL ÚLTIMO

CAFEMUSICRESTAURANT

DESAYUNOS • ALMUERZOS • CENAS
COPAS • CUMPLEAÑOS
CENAS DE EMPRESA
DESPEDIDAS DE SOLTER@
CÁTERING

Plaza Los Técnicos, s/n. 30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Telf. 696 43 97 99 - 968 83 63 89

CERVECERÍA

el esquinazo



Plaza Adolfo Suárez
Telf. 868 959 003
ALCANTARILLA

RETOS

SALÓN

HOMBRE - MUJER



pack de fiesta recogido + tratamiento + coloración	30€
alisado definitivo desde	75€
lunes menu (chromatics) 0.24 color chromatic + corte señora + secado corto	30€
duo corte corte caballero corte niño	15€

www.facebook.com/ret

RETOS



HUELLAS EN EL CAMINO

Tras el “estruendo” al escuchar el diagnóstico de “Alzheimer”, el familiar del enfermo comienza una larga andadura llena de cambios que abarcan desde, lo más cotidiano y funcional hasta lo más profundo a nivel emocional.

El tránsito por ese camino, una vez que el diagnóstico está sobre la mesa es inevitable pero, claro está que la forma en la que se decide andarlo puede ser muy diversa.

Para ti, familiar, que sientes que tu camino está siendo cuesta arriba, pantanoso y, para colmo, con zapato de tacón... ahí va una “mini guía” para ser un “buen caminante”:

- Permítete sentir, sea lo que sea que sientas. Es la única forma de que puedas ser consciente de tus necesidades y buscar los recursos que necesitas. El cansancio, el agotamiento, la incertidumbre, el miedo forman parte del camino y del aprendizaje. No huyas de ellos, te servirán de brújula.

- Sé flexible y reduce tu nivel de exigencia. Entender, adaptarse y convivir con un enfermo de Alzheimer requiere tiempo, así que acepta “el no saber”, “el no entender” y el equivocarte. Lo importante no es la meta, sino aprender a adaptarte a lo que requiera cada situación y valorar los pasos que ya has dado.

- Busca personas con quien compartir lo que te está sucediendo. Los caminos en compañía, por duros que sean, se viven de forma más liviana. Piensa en ti, en lo que necesitas y pídelo. En el otro está la opción de poder ofrecértelo o no, pero es tu responsabilidad hacerle saber qué necesitas.

- Es normal anhelar a quien fue, y ya no es. Una vez pasado ese momento, céntrate en compartir desde quien es ahora. Que haya cambiado no significa que no tengáis cosas que seguir aportándoos mutuamente.

- Vive el día a día tal y como se presente. Estando centrado en el “aquí y ahora” podrás percatarte de los buenos momentos (que también los hay...) y por tanto, podrás también disfrutarlos.

- Busca ayuda especializada. Es importante contar con un buen equipo (¡nada de tacones para recorridos largos!) que pueda asesorarte y acompañarte.

En “Afade”, nuestro camino comenzó en 1999, y actualmente, contamos con un nuevo centro de día, con mejor infraestructura y mayor capacidad para atenderte a ti y a tu familiar enfermo de Alzheimer, así que, si este es el camino que te toca recorrer...

...quizás seamos el equipo que estás necesitando.

Con todo mi cariño, respeto y admiración hacia los familiares de enfermos de Alzheimer y Demencias.

SILVIA CESTEROS FERNÁNDEZ

Psicóloga de “AFADE”

CLASES DE BIODANZA



SE REALIZAN EL ÚLTIMO VIERNES DE CADA MES

PRECIO: 10€/Sesión



ARMONÍA Herbolario

FLORES BACH
REEQUILIBRIOS ENERGÉTICOS

C/. Mayor, 153 (Plaza Nueva Las Palmeras)

30820 ALCANTARILLA (Murcia)

Activemos la mente a la hora de hablar del alzheimer, un ladrón de memoria, que en pocos años va privando las capacidades de nuestros seres queridos.

Como Fisioterapeuta de esta asociación, voy a hablar de los factores de riesgo en caídas. Como podrán imaginar, el peligro de estas aumenta a medida que avanza la demencia y se ve favorecido por la artrosis, la debilidad muscular y los trastornos sensoriales y del equilibrio. Hay que extremar la vigilancia si vemos que nuestro familiar presenta dificultades para usar escaleras, moverse de la cama o levantarse de la mesa. Puede ser que llegue un momento en el que la silla de ruedas sea imprescindible. En nuestro centro realizamos una terapia física donde valoramos si se requiere realizar un entrenamiento de la marcha, fortalecimiento muscular, ofrecer ayudas para la marcha, etc.



Lo más importante que debe hacer el familiar en este caso es actuar sobre el medio. Se debe controlar en casa que la iluminación sea adecuada, eliminar obstáculos y simplificar el entorno. Se deben cuidar los peldaños desgastados, la falta de barandillas, la escasa o excesiva iluminación, muebles inestables, alfombras y suelos mojados.

El mundo sigue moviéndose y muchas entidades y asociaciones como Afade luchan constantemente contra esta enfermedad. Hay que pensar que no todo es siempre tan dramático y que hay que tener paciencia y saber aprovechar al máximo los buenos momentos con un enfermo de Alzheimer.

MARIANO ARQUES MENGUAL
Fisioterapeuta de Afade



MedicalCañada

suministros médicos



C/. Júbilo, s/n. Nave C6 • 30169 Pol. Ind. Oeste. San Ginés. Murcia
Telf.: +34 968 80 18 35 • Fax: +34 968 82 64 15
www.medicalcanada.es

INSEL S. C. L.

Instalaciones Eléctricas

C/. Teruel, 13 bajo • Telf.: 968 801 476 • Fax: 968 801 476
E-mail: insel.scl@terra.es

HERNÁNDEZ ALUMINIO

Jose M^a Hernández Alcaraz
669 493 202

Avda. San Ginés, 139
30169 San Ginés (Murcia)
T 968 881 981
hernandezaluminio@gmail.com

TALLER DE VENTA Y REPARACION DE FURGONES FRIGORIFICOS Y LONAS



INSTALACIONES EN
SANGONERA LA SECA (MURCIA)

SERVICIO OFICIAL



INSTALACIONES EN
ANTAS (ALMERIA)

La Tienda Verde



Herbolario - Ecotienda
Terapias Naturales

C/ Andrés Segovia, 55 Tel: 968 62 31 83
www.latiendaverde.es

LAS TORRES DE COTILLAS (Murcia)

CH CERRAJERÍA HERNÁNDEZ, S.L.

CARPINTERÍA DE ALUMINIO, HIERRO
Y ACERO INOXIDABLE

Avda. San Ginés, 137 - 30169 SAN GINÉS
Teléf. 968 88 04 80 - Fax 968 88 06 56
cejhernandez@regmurcia.com

Este año, quiero aprovechar este espacio para compartir con cada uno de vosotros la alegría e ilusión que cada uno de los profesionales y miembros de la Junta Directiva sentimos por hacer realidad un sueño, la apertura de un amplio y moderno Centro de AFADE-Alcantarilla, nuevo referente para todos los centros de día especializados en el tratamiento de personas afectadas por Alzheimer y otras Demencias en nuestra Región, y sobre todo, lo que este maravilloso centro supone para todos y cada uno de nuestros usuarios.

Pero también, deseo compartir con cada uno de vosotros, lo duro y escarpado que ha sido el camino hasta conseguirlo... Han sido innumerables las actividades benéficas organizadas por AFADE-Alcantarilla desde que se fundó hace ya 14 años, tantas las puertas llamadas para pedir ayuda desde entonces, y tanto el esfuerzo mostrado por todos sus profesionales y colaboradores, que ahora, después de 14 años, y a pesar de esta agotadora crisis, siguen dando frutos, y cada vez mayores, como este fabuloso edificio del que ahora todos disfrutamos... Por eso, a pesar de estos años tan duros que todos estamos sufriendo, quiero desde aquí volver una vez más, sabiendo que no será la última, a solicitar la ayuda y colaboración de todos los que nos apoyáis, y sobre todo, de los que no lo hacéis todavía por no saber o desconfiar del verdadero fin de organizaciones como AFADE-Alcantarilla. Por desgracia, son muchos los casos de corrupción que nos salpican cada día, pero aún así apelo a la conciencia y responsabilidad de todos vosotros, para que ayudéis o continuéis ayudando a nuestra Asociación, y a otras entidades no lucrativas como la nuestra, pues si hay algo creíble en estos tiempos, es la enorme labor que cada día llevan a cabo entidades como AFADE-Alcantarilla, dejándose la piel cada día, por aquellos colectivos que más lo necesitan. Este nuevo centro de AFADE es el vivo ejemplo de que todo lo que se recauda se invierte en el colectivo, hasta el último céntimo, siendo los beneficiarios reales nuestros usuarios, personas que necesitan de ese céntimo y muchos más, para hacer más digna su vida. Por todo ello, gracias por confiar en nosotros, gracias por seguir confiando en nosotros y por favor, los que todavía no lo hacéis, empezad a confiar, no os defraudaremos!!!



*RUBÉN CARRIÓN MARTÍN
Trabajador Social de AFADE*



**Hotel * * * Restaurante
La Paz**

Autovía del Mediterráneo - Salida 647
SANGONERA LA SECA (Murcia)
Teléfs. 968 80 13 37 - 968 89 15 29



Cuidado con lo que deseas que se cumple

Llevábamos años deseando un nuevo centro y aquí está.

Nos gustaría compartir con vosotros el primer día en él, las caras de ilusión y de asombro de nuestros usuarios, sus sonrisas y sus comentarios ¡Qué grande es todo y que limpio está!

Sin duda este gran cambio incluye mejor calidad de servicios. Los auxiliares de Afade queremos hacer hincapié lo que ha supuesto este cambio en nuestras tareas; como por ejemplo los nuevos baños geriátricos adaptados en los cuales desarrollamos un servicio para el usuario más cómodo y confortable.

Nuestras funciones como auxiliares que entre otras son:

- Alimentación y nutrición.
- Hidratación.
- Higiene.

Por lo tanto, por la cercanía que tenemos con los usuarios, nos sería grato, que los familiares contaran con nosotros ante cualquier observación o cambio que vieran reflejado en su familiar.

LOLES, M^a LUISA Y FÉLIX

Auxiliares Sanitarios de AFADE



OIKOS - PRAXIS

CONSULTORES PROFESIONALES, S.A.L.

CAMPAÑA RENTA 2011
CONFIE SU DECLARACION EN
NUESTRA PROFESIONALIDAD

C/ Mayor, 262 - Teléf. 968 80 50 01
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
www.oikospraxis.com

FABRICA DE ESCAYOLA LOS MELLIZOS

Techos desmontables y decorativos

Tabiquería de pladú

Techos de pladú y escayola

Aislamientos acústicos y térmicos

Perfiles, herramientas y accesorios para escayola, yeso y pladú

968 80 16 76 C/Perito Agrícolas Juan Lopez Garcia 35

638 86 12 63 (espaldas clinica S. José) 30.820 Alcantarilla (Murcia)



Nuestras Legumbres

Ctra. de Mazarrón, Km. 2 - 30120 El Palmar (Murcia)

Teléfonos: 968 88 10 98 / 968 88 12 66 - Fax: 968 88 63 74

e-mail: administracion@legunbresfuensantica.com



EMPRESA MANTENEDORA Nº 10
EMPRESA INSTALADORA Nº 34

EXCLUSIVAS LEO S.L.

VENTA Y MANTENIMIENTO EXTINTORES
MATERIAL CONTRA INCENDIOS



R.R.-1122/2/88



C/. Río Ebro, 13 • Tel. y Fax: 968 89 12 92
30835 SANGONERA LA SECA (Murcia)

**Panadería
Confitería**

MAGUEZ, S.L.



Teléfs. 968 80 18 90 - 868 94 91 99

C/ Estación, 48 - ALCANTARILLA (Murcia)

**JUAN JOSÉ
MARTÍNEZ MARTÍNEZ**

**PRODUCTOS DE
LIMPIEZA**

Avda. de las Eras, 58
30509 Molina de Segura
MURCIA



Cafetería

Avda Reyes Católicos • Edif. Mirador del Segura • ALCANTARILLA

CENTRO DE DÍA TERAPÉUTICO



y especializado en Alzheimer y Demencias
AFADe es:

- Un recurso socio sanitario asistencial, donde se realizan actividades adaptadas para ralentizar el deterioro que provoca la enfermedad, y que permite a sus familiares desarrollar una vida social y laboral, dentro de unos límites más normales, proporcionando si es posible una mayor dignidad al enfermo y una mejor calidad de vida a sus familiares.

HORARIO CENTRO DE DÍA:

- **De Lunes a Viernes:** de 9,00 a 18,00 h.
(Horario continuado con comida y/o si lo prefiere hasta la 13,30 sin comida).

Con servicios adicionales de peluquería y aseo personal.

... Además: gerontogimnasia, estimulación cognitiva, taller de manualidades, taller de costura, musicoterapia, paseos etc...

C/. Carmen, 23
(Frente Colegio Asunción)
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Teléf. y Fax: 968 89 59 18
afade_alcantarilla@hotmail.com
www.afade.es

DESEO SER SOCIO

Apellidos.....

Nombre.....

Calle.....

N.º.....Piso.....

Teléf.....

Localidad.....C.P.....

Provincia.....

N.I.F.....

Familiar de Enfermo de Demencia:

☐ Si ☐ No

Cuota de Socio.....

☐ Al semestre ☐ Al año

Autorizo al Banco/Caja, para que cargue hasta orden en contrario los recibos de AFADe, en mi cuenta.

Entidad Oficina DC N.º Cta.

Fecha..... Firma

DESEO REALIZAR UN DONATIVO

DE..... Euros.

Puedes hacerlo a través de la siguiente cuenta bancaria:

2043 0005 03 0200517958

Las donaciones desgravan en la declaración del IRPF un 25%.

PANADERÍA



PUCHE ABELLÁN

Camino de la Silla, 70
Teléf. 968 80 18 49
ALCANTARILLA

CERVECERÍA

JESÚS



C/ Périto Agrícola Juan López
Telf. 645 769 647
ALCANTARILLA (Murcia)

Calzados
Guillamón



ZAPATOS, BOTAS, MALETAS,
BOLSOS Y CINTURONES

ALCANTARILLA:

C/ Mayor, 17 - Tlf. 968 89 00 21
C/ Mayor, 144 - Tlf. 968 89 20 05

MURCIA:

Torre de Romo, 18 - Tlf. 968 34 41 55



CICLO FORMATIVO DE GRADO SUPERIOR IMAGEN PARA EL DIAGNOSTICO

Centro de carácter privado, homologado por el M.E.C.
según O.M 10-10-97, BOE 17-11-97

Avda. Marina Española, 39 - 30007 Murcia
Teléfono 968 23 29 00



EL CASTILLO ENCANTADO

**Frente al Colegio
Jara Carrillo**

ALCANTARILLA

Tlf. 868 948 106

ARTESANOS



CARNICEROS

CARNICERIA - CHARCUTERIA

SABINO

AUTORIZACIÓN SANITARIA 9552297
ESPECIALIDAD EN TERNERA, CABRITO Y CORDERO LECHAL
"EMBUTIDOS CASEROS"

Encargos: 968 800 438

C/ Mayor, 131
ALCANTARILLA (Murcia)



*Floristería
Antonia 2*

C/. La Cruz, 2
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Teléf. 968 89 09 54

CESIL

**CENTRO PSICOLÓGICO Y
LOGOPÉDICO**

Infantil y Adultos

**AURORA AULLÓ CARRILLO Y
ANA LÓPEZ SANDOVAL**
PSICÓLOGAS Y LOGOPEDAS

C/ Cartagena, 23
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Telf. 968 89 09 78

Agradecimientos

SONIDO AULLÓ - Alcantarilla - Telf.: 617 341 498

A TALLERES
HERNANDEZ
SIEMPRE
INCONDICIONALES

AL AYUNTAMIENTO
DE ALCANTARILLA A
TODOS SUS
COMPONENTES

A LA CONSEJERÍA DE
SANIDAD, POLÍTICA
SOCIAL, MUJER E
INMIGRACIÓN
A LA ACADEMIA
LOLA SORNICHERO

A LOS COLEGIOS,
INSTITUTOS Y APAS
POR SU ESTIMADA
COLABORACION EN
LOS EVENTOS QUE
ORGANIZAMOS

A TODO EL
EQUIPO
TECNICO DE
AFADE

A LOS AMIGOS DEL
CURSO DE PEDRO
CAS... POR SU GRAN
SOLIDARIDAD CON
AFADE

A LOS
VOLUNTARIOS DE
AFADE QUE NO
PIERDAN LA
ILUSION Y QUE
SIGAN CON
NOSOTROS

A LAS AMAS DE
CASA QUE SIEMPRE
NOS RESPONDEN
BIEN

A LA UNIVERSIDAD
DE MURCIA

A LOS ARTISTAS
QUE CON SU
PINTURA
COLABORAN EN
LA CENA ANUAL

A LA ACADEMIA DE
BAILE M^a DOLORES
RIQUELME Y A
TODOS LOS PADRES Y
ALUMNOS QUE SERAN
GRANDES ARTISTAS

A LAS
HERMANDADES
UN COLECTIVO
AL QUE LE
TENEMOS
MUCHO CARÍÑO

A TODAS LAS EMPRESAS
Y ENTIDADES QUE CON
SU APORTACION HACEN
POSIBLE LA
PUBLICACION DE ESTA
REVISTA.
GRACIAS

A TODOS LOS AMIGOS QUE
SE SIGUEN SUMANDO A
NUESTRA CENA ANUAL.
EL AÑO PASADO SUPERAMOS
LA CIFRA DE 2010
ESTE AÑO SERA EL DIA 5 DE
OCTUBRE EN EL MESON LA
TORRE
OS ESPERAMOS

A LAS EMPRESAS QUE
COLABORAN EN EL
MERCADILLO MEDIEVAL Y EN
LA MARCHA SOLIDARIA CON
SUS PRODUCTOS.

A LOS ARTISTAS
QUE ESTE AÑO SE
HAN VOLCADO EN
LAS GALAS
BENÉFICAS
GRACIAS

A M^a ELENA,
ARQUITECTA,
EMPIEZAS TU
CARRERA SIENDO
MUY GENEROSA
¡¡TRIUNFARÁS!!

A TODAS LAS PERSONAS
QUE HAN REGALADO SU
TIEMPO Y SU SABER,
EN LA PUESTA EN
MARCHA DEL NUEVO
CENTRO DE DÍA
AFADE.



CAJA RURAL

comprometidos contigo
comprometidos con lo nuestro

TALLERES HERNANDEZ DE ALCANTARILLA, S.A.



C/ Mayor, 181 - 30820 ALCANTARILLA (Murcia) - Teléf. 968 89 00 27

Ctra. de Granada, s/n. - 30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Teléfs. 968 89 80 17 - Taller: 968 89 81 23 - Recambios: 968 89 81 22
Ventas: 968 89 81 21 - Fax: 968 89 10 34

En AFADE también se realizan colaboraciones con distintas entidades, subvencionando éstas parte de algunos de los proyectos que desarrolla AFADE. Así actualmente mantenemos acuerdos de colaboración con las siguientes:



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
y Política Social



AYUNTAMIENTO DE
ALCANTARILLA

UNIVERSIDAD DE
MURCIA



FUNDACIÓN CAJAMURCIA



Obra Social "la Caixa"



FUNDACIÓN

cajamar